

恵寿苑通信

発行 2016年 夏号
介護老人保健施設 恵寿苑



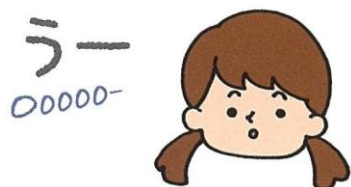
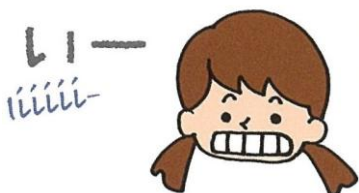
木々の緑も色濃くなり、いかにも初夏らしさを感じるこの頃です。ご家族の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。ご利用者の皆様は薄着になられ、お体だけではなく、ご気分の方も幾分身軽になっておられるのではないのでしょうか。

歯科衛生士から 手軽にできる「あいうべ体操」

あいうべ体操をすると、すぐに唾液がたっぷり湧いてきます。唾液には殺菌・消毒作用があり、たくさん唾液が出る事で、風邪などの病気の予防に繋がります。普段あまり使わない衰えた筋肉に働きかけ、血液循環を促進させるので肌もいきいきと明るくなります。顔のむくみもとれるので小顔効果もあり、肩こりや頭痛、頭がすっきりクリアになるなど嬉しい効果も期待できます。

1日30回!! いつでも良いです。苑では昼食前の嚥下体操の時間に行っています。

皆さんも「あいうべ体操」やってみませんか(^O^)



行事・レク行事予定

《6月》

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 3 (金) 華道 | 10 (金) 書道 |
| 14 (火) 手芸 | |
| 15 (水) レク [柳瀬銭太鼓様 来苑] | |
| 23 (木) 茶道 | 28 (火) 手芸 |

《7月》

- | | |
|-----------|------------------|
| 1 (金) 華道 | 6 (水) レク [七夕茶話会] |
| 8 (金) 書道 | 12 (火) 手芸 |
| 26 (火) 手芸 | 28 (木) 茶道 |

《8月》

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 3 (水) レク [田原歌謡グループ様 来苑] | |
| 5 (金) 華道 | 9 (火) 手芸 |
| 12 (金) 書道 | 23 (火) 手芸 |
| 25 (木) 茶道 | |

※上記の予定は都合により変更になる場合があります。

お知らせ

衣替えの季節です。ウールのセーターや厚めの肌着がまだ多いようです。長袖の物で大丈夫ですので、そろそろ薄手の物に取り替えていただきますよう、お願いいたします。ズボンには伸縮性があり、腰まわりの大きめのものがよろしいかと思ます。

必ず、ご記名をお願いします。(名字とお名前)

お願い

食べ物を持って来られた場合は、必ず職員にご相談ください。同室者に配られる方もおられるようですが、入所者様の中には、食事制限の必要な方や飲み込みに注意の必要な方がおられ、事故につながる事もございます。また食中毒の原因となってもいけませんので、是非ともご理解頂き、ご協力をお願い致します。